



Körperhaltung & Ballposition

Eine gute Körperhaltung ist Voraussetzung für einen guten Golfschwung, denn sie ermöglicht optimale Drehfähigkeit und Stabilität. Daher wollen wir ihr noch ein Kapitel widmen. In unserem letzten Tipp haben wir darüber gesprochen, wie eine gute Körperposition von der Seite gesehen aussieht. Heute sehen wir uns das Ganze von vorne an.

Körperhaltung von vorne gesehen

Wenn der Rechtshänder den Schläger greift, liegt die rechte Hand tiefer auf dem Schläger

als die linke. Um das zu ermöglichen, müssen sowohl die rechte Schulter als auch die rechte Seite des Beckens etwas tiefer sein als die jeweils linke. Somit ergibt sich von vorne gesehen eine leichte rechts Neigung der Wirbelsäule. Diese Position ist Voraussetzung dafür, dass im Rückschwung der Kopf hinter den Ball kommt und das Gewicht leicht auf die rechte Innenferse wandert.

Ballposition

Unterschiedliche Schläger brauchen verschiedene Ballpositionen. Denn je länger der Schläger ist, umso später schließt sich während des

Schwungs die Schlagfläche in ihre Ausgangsposition 90



Mit Hilfe des Schlägers zur optimalen Körperhaltung. Foto: Privat

Grad zur Zielrichtung. Daher liegt der Ball mit den Wedges, von vorne gesehen, in der Mitte, mit den mittleren Eisen 2/3 links und mit dem Driver gegenüber der Innenseite der linken Ferse. Legen Sie einen Schläger parallel zur Zielrichtung und einen zweiten im 90 Grad Winkel dazu, sodass ein Kreuz (oder T) entsteht, und überprüfen Sie so Ihre Balllage. Am Anfang werden Sie erstaunt sein, wohin Sie ohne diese Hilfe tatsächlich gezielt hätten, doch mit der Zeit wird sich Ihr Auge an die Ausrichtung und die Ballposition gewöhnen und Ihre Richtungs-genauigkeit wird größer und konstanter werden.